

**PENGUNAAN TANAMAN HERBAL PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI KECAMATAN GATAK
KABUPATEN SUKOHARJO**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh :

Muh Syaifuddin

J210080079

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2013**



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
FAKULTAS KESEHATAN

Jl. A. Yani Tromol Pos I, Pabelan, Kartasura, Surakarta 57102
Telp. (0271) 717417, 719483 (Hunting), Fax. (0271) 715448
Website: <http://www.ums.ac.id>. E-mail: ums@ums.ac.id

Surat Persetujuan Artikel Publikasi Ilmiah

Yang bertanda tangan dibawah ini pembimbing skripsi/tugas akhir:

Nama : Agus Sudaryanto, S.Kep., Ns., M.Kes
(Pembimbing I)

Nama : Arina Maliya, A.Kep., M. Si, Med
(Pembimbing II)

Telah membaca dan mencermati naskah artikel publikasi ilmiah, yang merupakan ringkasan skripsi (tugas akhir) dari mahasiswa :

Nama : Muh Syaifuddin

NIM : J 210 080 079

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : PENGGUNAAN TANAMAN HERBAL PADA LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI DI KECAMATAN GATAK KABUPATEN SUKOHARJO

Naskah artikel tersebut layak dan dapat disetujui untuk dipublikasikan.

Demikian persetujuan dibuat, semoga dapat dipergunakan sebagaimana seperlunya.

Surakarta, September 2013

Pembimbing I

Agus Sudaryanto, S.Kep., Ns., M.Kes

Pembimbing II

Arina Maliya, A.Kep., M.Si, Med

PENELITIAN

PENGUNAAN TANAMAN HERBAL PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI KECAMATAN GATAK KABUPATEN SUKOHARJO

Muh. Syaifuddin *

Agus Sudaryanto, S.Kep, Ns, M.Kes **

Arina Maliya, A.Kep. M. Si, Med ***

Abstrak

Pemanfaatan tanaman herbal untuk pemeliharaan kesehatan dan gangguan penyakit saat ini sangat dibutuhkan dan perlu dikembangkan, terutama dengan melonjaknya biaya pengobatan. Pengelolaan hipertensi lansia secara farmakologi dapat dilakukan menggunakan obat-obatan modern yang bersifat kimiawi maupun pengobatan secara herbalis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan tanaman herbal pada lansia penderita hipertensi di Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan desain fenomenologi, pendekatan penelitian adalah deskriptif. Metode pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* (sample bertujuan). Informan penelitian sebanyak 10 lansia yang dipilih dengan memperhatikan kriteria penelitian. Instrumen penelitian berupa panduan wawancara, catatan dan juga alat perekam (audio/wav). Teknik analisis data menggunakan metode *Content Analysis*. Berdasarkan analisis dan pembahasan penelitian ini menyimpulkan bahwa: Tanaman herbal yang dimanfaatkan atau digunakan dalam pengelolaan hipertensi adalah belimbing wuluh, belimbing manis, teh hijau, bawang putih, melon, mentimun, dan seledri. Cara meramu tanaman herbal dalam pengelolaan hipertensi adalah belimbing wuluh dan seledri diolah dengan cara direbus, teh hijau diolah dengan cara diseduh, sedangkan belimbing manis, bawang putih, melon, dan mentimun dikonsumsi secara langsung atau mentah tanpa pengolahan terlebih dahulu. Frekuensi penggunaan tanaman herbal dalam pengelolaan hipertensi untuk rebusan belimbing wuluh 1-2 kali sehari, belimbing manis dikonsumsi 2 buah sehari, teh hijau dikonsumsi 1-2 gelas sehari, bawang putih dikonsumsi 1-2 kali sehari, melon dikonsumsi 1 kali sehari, mentimun dikonsumsi 1- 2 buah sehari, dan rebusan daun seledri 2 sendok makan 2 kali sehari.

Kata kunci: herbal, tanaman herbal, hipertensi lansia.

HERBAL PLANTS CONSUMPTION AT HYPERTENSION IN ELDERLY PATIENTS IN DISTRICT GATAK SUKOHARJO

Muh. Syaifuddin *

Agus Sudaryanto, S.Kep, Ns, M.Kes **

Arina Maliya, A.Kep. M. Si, Med ***

Abstract

The use of herbs for health maintenance and disease disturbance current is needed and should be developed, especially with skyrocketing medical costs. Pharmacological management of hypertension in the elderly can be done using modern drugs that are chemically or herbalist treatment. This study aims to determine the use of herbs in elderly patients with hypertension in the District Gatak Sukoharjo. This study is a qualitative research design with phenomenology, the study is a descriptive approach. Sampling method with purposive sampling techniques. Research as much as 10 elderly informants selected by taking into account the criteria. Research instruments such as interview guides, notes and recording devices (audio / wav). Analysis using content analysis method. Based on the analysis and discussion of the study concluded that: Herbs are used or are used in the management of hypertension is starfruit, sweet star fruit, green tea, garlic, melons, cucumbers, and celery. How to mix herbs in the management of hypertension is starfruit and celery mixed with boiled, mixed with green tea brewed way, while the sweet star fruit, garlic, melons, and cucumbers or raw consumed directly without prior processing. Frequency of use of herbs in the management of hypertension for starfruit decoction 1-2 times a day, sweet star fruit consumed 2 pieces a day, consume 1-2 cups of green tea a day, garlic consumed 1-2 times a day, 1 time a day consumed melon, cucumber consumed 1-2 pieces a day, and boiled celery 2 tablespoons 2 times a day.

Keywords: herbal, herbs, hypertension elderly.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia. *Joint Nation Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment on High Blood Pressure VII* (JNC VII) menyatakan hampir satu miliar orang menderita hipertensi di dunia. Sedangkan prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2011 adalah 31,7% dari populasi pada usia 18 tahun keatas. Sekitar 80% penderita hipertensi tersebut tergolong hipertensi essensial. (Azizah, 2011)

Berbagai perubahan fisiologis akibat proses penuaan akan dialami oleh lansia yang diantaranya adalah penurunan kemampuan jantung yang dapat memicu terjadinya hipertensi. Bertambahnya usia membuat kesehatan menurun sedikit demi sedikit. Kadar kolesterol total akan meningkat secara bertahap seiring dengan bertambahnya usia. Berdasarkan JNC VII pada lansia dikatakan hipertensi apabila tekanan darah sistolik > 160 mmHg dan diastolik > 100 mmHg. (Kowalski, 2007)

Pengelolaan hipertensi dapat dilakukan menggunakan berbagai metode baik yang bersifat farmakologi maupun nonfarmakologi. Pengelolaan hipertensi lansia secara farmakologi dapat dilakukan menggunakan obat-obat modern yang bersifat kimiawi maupun pengobatan secara herbalis. Pengobatan secara herbal tergolong pengobatan komplementer merupakan suatu fenomena yang muncul saat ini diantara banyaknya fenomena-fenomena pengobatan non konvensional yang lain, seperti pengobatan dengan ramuan atau terapi herbal, akupunktur, dan bekam. Pemanfaatan herbal merupakan salah satu alternative

pengobatan yang dipilih masyarakat selain pengobatan secara konvensional (medis). (WHO, 2003)

Pemanfaatan herbal untuk pemeliharaan kesehatan dan gangguan penyakit hingga saat ini sangat dibutuhkan dan perlu dikembangkan, terutama dengan melonjaknya biaya pengobatan. Dengan maraknya gerakan kembali ke alam (*back to nature*), kecenderungan penggunaan bahan obat alam/herbal di dunia semakin meningkat. Gerakan tersebut dilatarbelakangi perubahan lingkungan, pola hidup manusia, dan perkembangan pola penyakit. (Paulus, 2012)

Studi pendahuluan yang dilakukan di Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo pada hari Selasa, 5 April 2012 diperoleh data dari laporan kegiatan kesehatan usia lanjut dari puskesmas Gatak yaitu jumlah lansia pada bulan Maret 2012 adalah 5447 lansia dan terdapat 175 lansia yang menderita penyakit hipertensi. Wawancara yang dilakukan pada 8 lansia diwilayah Gatak yang menderita hipertensi, 5 lansia mengatakan lebih sering menggunakan tanaman herbal daripada pengobatan medis karena biaya pengobatan medis di nilai sangat mahal. Jenis tanaman herbal yang dipakai 3 lansia mengatakan menggunakan belimbing wuluh dan 2 lansia menggunakan seledri. Dilihat dari fenomena di atas lansia lebih tertarik ke pengobatan dengan tanaman herbal daripada pengobatan medis, maka peneliti ingin mengetahui penggunaan tanaman herbal pada lansia penderita hipertensi di Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo.

LANDASAN TEORI

Lanjut Usia

Di Indonesia batasan mengenai lanjut usia adalah 60 tahun ke atas, terdapat dalam Undang-Undang RI Nomor 13 Tahun 1998, tentang kesejahteraan lanjut usia pada Bab 1 Pasal 1 Ayat 2, lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas, baik pria maupun wanita (Nugroho, 2008). Menurut Potter & Perry (2009) masa dewasa tua atau lansia dimulai setelah pensiun, antara usia 65-75 tahun. Menurut Stanley & Beare (2007) lansia adalah seseorang yang berumur 65 tahun keatas. Sedangkan, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) lansia yakni kelompok usia 60-74 tahun.

Hipertensi Pada Lansia

Hipertensi pada lansia adalah kondisi dimana tekanan sistolik 160 mmHg keatas dan tekanan diastolik 90 mmHg keatas. Peningkatan tekanan darah bukan merupakan bagian normal dari menua, insiden hipertensi pada lanjut usia mempunyai prevalensi yang tinggi antara 60-80% pada usia di atas 65 tahun. Hipertensi pada lansia ditandai dengan pembesaran pada pembuluh darah arteri dan perifer, kecenderungan penurunan curah jantung, meningkatnya fluktuasi tekanan darah yang dapat mengakibatkan disfungsi organ, seperti otak, jantung dan ginjal. (Stanley & Beare, 2007)

Terapi Hipertensi

Menurut JNC 7 terapi hipertensi terdiri dari terapi non farmakologi dan farmakologi.

a. Terapi Non Farmakologi

- 1) Tidak merokok dan tidak mengkonsumsi alkohol
- 2) Menurunkan berat badan berlebih

3) Olah raga secara teratur dan mengelola stres dengan baik.

4) Menurunkan asupan garam

b. Terapi Farmakologi

1) Pengobatan Tradisional/Herbal

Pengobatan tradisional atau herbal adalah pengobatan terhadap hipertensi yang menggunakan bahan-bahan alami/herbal.

2) Pengobatan Modern

Jenis obat-obatan farmakologi hipertensi yang dianjurkan oleh JNC 7:

- a) *Diuretics*
- b) *Beta blockers*
- c) *Calcium channel blockers*
- d) *ACE Inhibitors*
- e) *Angiotensin Receptor Blockers*

Tanaman Herbal untuk Hipertensi

Menurut Halberstein (2005) pengobatan hipertensi dengan menggunakan tanaman obat adalah menurunkan tekanan darah ke tingkat normal serta mengobati hipertensi dengan memperbaiki penyebabnya atau membangun organ yang rusak yang mengakibatkan terjadinya hipertensi. Menurut Xingjiang Et al, (2013) tanaman obat juga memiliki kelebihan dalam pengobatan hipertensi karena umumnya tanaman obat memiliki fungsi selain mengobati hipertensi juga mengobati penyakit komplikasi sebagai akibat tekanan darah tinggi dan mempunyai efek samping yang sangat kecil. Tanaman herbal yang sering digunakan masyarakat dalam mengatasi hipertensi antara lain adalah:

a) Mengkudu (*Morinda citrifolia*)

Buah mengkudu memiliki kandungan *scopoletin*, senyawa ini berfungsi mengatur tekanan darah. Mekanisme kerja

scopoletin untuk menurunkan tekanan darah adalah sebagai vasodilator yang menurunkan tekanan darah dengan merelaksasikan otot polos vaskuler sehingga tekanan darah arteri menurun. Selain itu, mengkudu juga mengandung *xeronine* yang berfungsi sebagai zat diuretik yaitu dengan mengurangi volume darah dengan mengeluarkan simpanan natrium dari dalam tubuh.

Mengonsumsi mengkudu sebanyak 2 ons dua kali sehari selama satu bulan mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. (Afa Kehaati Palu, Et al, 2008)

b) Daun Salam (*Eugenia polyantha*)

Daun salam mengandung senyawa tanin, saponin, dan vitamin C. Tanin bereaksi dengan protein mukosa dan sel epitel usus sehingga menghambat penyerapan lemak. Sedangkan saponin berfungsi mengikat kolesterol dengan asam empedu sehingga menurunkan kadar kolesterol. Kandungan vitamin C di dalamnya membantu reaksi hidrosilasi dalam pembentukan asam empedu, akibat reaksi itu meningkatkan ekskresi kolesterol. Mengonsumsi 15 lembar daun salam dengan cara di rebus dalam 2 gelas sampai tersisa satu gelas. Angkat, lalu saring. Minum 2 kali sehari masing-masing $\frac{1}{2}$ gelas dinilai dapat menurunkan tekanan darah. (Setiawan, 2009)

c) Kunyit (*Curcuma longa*)

Kunyit memiliki zat aktif berupa *curcumin*. Kandungan *curcumin* dalam kunyit dapat

menurunkan kolesterol dalam tubuh dan dapat menurunkan tekanan darah. Kurkumin memiliki kemampuan dalam mencegah pengumpulan darah, mencegah oksidasi kolesterol LDL, serta mampu menghambat pembentukan plak didalam pembuluh darah.

Mengonsumsi kunyit 100 mg/kg BB/perhari dapat menurunkan kadar kolesterol didalam tubuh. (Maryam & Shanin, 2011)

d) Ketumbar (*Coriandrum sativum*)

Kandungan *flavanoid* di dalam ketumbar terbukti dapat menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh. Flavanoid beraktivitas sebagai antioksidan dengan melepaskan atau menyumbangkan ion hidrogen kepada radikal bebas peroksi agar menjadi lebih stabil. Aktivitas tersebut menghalangi reaksi oksidasi kolesterol jahat (LDL) yang menyebabkan darah mengental, sehingga mencegah pengendapan lemak pada dinding pembuluh darah. Mengonsumsi ketumbar sebanyak 500 mg/ kg BB/hari selama 4 bulan berturut-turut dapat menurunkan kadar kolesterol didalam tubuh. (Suresh, Et al, 2012)

e) Jeruk sitrun (*Citrus limon*)

Jeruk sitrun mengandung pektin jauh lebih banyak dibandingkan dengan jenis jeruk lainnya. Satu jus jeruk sitrun mengandung lebih dari 3,9 persen pektin. Setiap 15 gram pektin dapat menurunkan 10 persen tingkat kolesterol. Pektin berperan menurunkan kadar kolesterol jahat atau LDL yang dapat menyumbat pembuluh darah. Pada saat yang sama, pektin juga

menaikkan kadar kolesterol baik atau HDL. Mengonsumsi jus jeruk sitrun sebanyak 1ml/kg BB/day selama 4 minggu dapat menurunkan kolesterol dalam tubuh. Sehingga mengonsumsi jus jeruk sitrun setiap hari dapat menghindari dari penyakit hipertensi. (Yasmin, Et al, 2010)

Selain tanaman herbal yang disebut di atas masih banyak lagi tanaman herbal yang bisa digunakan untuk mengobati hipertensi yaitu: seledri, daun alpukat, belimbing, murbei, tapak dara, manggis, mentimun, pepaya, teratai, jambu biji, labu, ketepeng cina, mindi, bunga matahari, dan masih banyak lagi jenis tanaman herbal lainnya yang bisa digunakan sebagai obat hipertensi. (Paul Bergner, 2004)

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Obat Herbal

Penggunaan pengobatan herbal dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

- a. Faktor Sosial
- b. Faktor Ekonomi
- c. Faktor Budaya
- d. Faktor Kenyamanan
- e. Kemudahan

METODELOGI PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan desain fenomenologi. Metode penelitian yang dilakukan adalah diskriptif yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk membuat gambaran atau diskripsi tentang suatu keadaan secara obyektif (Moleong, 2012).

Tempat dan Informan Penelitian

Tempat penelitian adalah di Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo. Penelitian dilakukan

bulan Desember 2012 sampai Januari 2013. Subjek penelitian adalah lansia yang menderita hipertensi yang menggunakan tanaman herbal. Jumlah subyek penelitian ditentukan berdasarkan metode pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* (sample bertujuan). Informan penelitian sebanyak 10 lansia dan keluarga lansia dengan memperhatikan kriteria penelitian yaitu lansia yang menderita hipertensi yang menggunakan tanaman herbal.

Tehnik Analisa Data

Menurut Moleong (2012) metode *Content Analysis* merupakan analisis ilmiah tentang isi pesan suatu komunikasi. Peneliti menggunakan metode analisis isi dengan tujuan jawaban dari lansia yang memiliki perbedaan tanaman herbal yang dipakai dalam mengatasi hipertensi dan cara menggunakan tanaman herbal. Dari pengelompokan jawaban peneliti baru mengambil isi penting dari penelitian dan diambil kesimpulan pada bagian akhir.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Informan

Penelitian ini mengenai penggunaan tanaman herbal pada lansia penderita hipertensi di Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo. Sampel penelitian ini adalah 10 lansia yang menggunakan tanaman herbal dalam pengelolaan hipertensi yang telah memenuhi kriteria sebagai informan penelitian. Penelitian dilakukan dengan teknik wawancara mendalam terhadap 10 informan. 7 informan perempuan dan 3 informan laki-laki.

Jenis Tanaman Herbal Yang Digunakan Dalam Pengelolaan Hipertensi

Table 1.2. Jenis tanaman herbal yang digunakan

Keterangan	Informan
Belimbing wuluh	I1 dan I6
Belimbing manis	I2 dan I4
Teh hijau	I3 dan I5
Bawang putih	I7
Melon	I8
Mentimun	I9
Seledri	I10

Table 1.2. Menunjukkan bahwa jenis tanaman herbal yang digunakan oleh lansia dalam pengobatan hipertensi adalah I1 dan I6 menggunakan belimbing wuluh, I2 dan I4 menggunakan belimbing manis, I3 dan I5 menggunakan teh hijau, I7 menggunakan bawang putih, I8 menggunakan melon, I9 menggunakan mentimun, dan I10 menggunakan seledri.

Cara Meramu atau Meracik Tanaman Herbal Dalam Pengelolaan Hipertensi

Table 1.3. Cara meramu tanaman herbal dalam pengobatan hipertensi

Keterangan	Informan	Jenis tanaman herbal
Direbus	I1, I6, I10	Belimbing wuluh dan seledri
Diseduh	I3, I5	Teh hijau
Dikonsumsi secara langsung/ mentah	I2, I4, I7, I8, I9	Belimbing manis, bawang putih, melon dan mentimun

Table 1.3. Menunjukkan bahwa cara meramu atau meracik tanaman

herbal dalam pengobatan hipertensi adalah belimbing wuluh dan seledri diolah dengan cara direbus, teh hijau diolah dengan cara diseduh, sedangkan untuk belimbing manis, bawang putih, melon, dan mentimun dikonsumsi secara langsung atau mentah tanpa pengolahan terlebih dahulu.

Frekuensi Penggunaan Tanaman Herbal dalam Pengelolaan Hipertensi

Table 1.4. Frekuensi penggunaan tanaman herbal

Keterangan	Informan	Frekuensi konsumsi
Belimbing wuluh	I1 dan I6	1-2 gelas sehari
Belimbing manis	I2 dan I4	2 buah sehari
Teh hijau	I3 dan I5	1-2 gelas sehari
Bawang putih	I7	1-2 siung, 1-2 kali sehari
Melon	I8	1 kali sehari
Mentimun	I9	1- 2 buah sehari
Seledri	I10	2 sendok makan 2 kali sehari

Tabel 1.4. Menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi tanaman herbal yang dilakukan oleh informan dalam pengobatan hipertensi adalah belimbing wuluh dikonsumsi 1-2 kali sehari, belimbing manis dikonsumsi 2 buah sehari, teh hijau dikonsumsi 1-2 gelas sehari, bawang putih 1-2 siung dikonsumsi 1-2 kali sehari, melon dikonsumsi 1 kali sehari, mentimun dikonsumsi 1-2 buah sehari, dan rebusan daun seledri 2 sendok makan 2 kali sehari.

PEMBAHASAN

Karakteristik Informan

Distribusi umur informan menunjukkan semua informan merupakan usia lanjut. Menurut Potter & Perry (2009), lansia merupakan kelompok dengan prevalensi hipertensi tinggi. Pada lansia penurunan sistem kardiovaskuler terjadi penurunan fungsi dan penurunan kemampuan jantung serta penebalan dan penurunan elastisitas pembuluh darah yang dapat memicu terjadinya hipertensi pada lansia. Distribusi jenis kelamin informan menunjukkan 7 informan perempuan dan 3 informan laki-laki. Peningkatan risiko tekanan darah terjadi pada wanita terutama setelah menopause karena menurunnya hormon estrogen.

Jenis Tanaman Herbal Yang Digunakan

1. Belimbing wuluh

Belimbing wuluh memiliki kandungan vitamin C yang sangat banyak yaitu tiap 100 gram belimbing wuluh memiliki 52 mg vitamin C. Vitamin C yang dapat memperkuat otot jantung serta kandungan saponin yang dapat meningkatkan absorpsi senyawa-senyawa diuretikum (natrium, klorida dan air) di tubulus distalis ginjal sangat bermanfaat untuk menurunkan atau mencegah terjadinya hipertensi. (Anitha Et al, 2011)

2. Belimbing manis

Belimbing manis memiliki banyak kandungan vitamin C dan air yang cukup tinggi. Setiap 100 gram belimbing manis mengandung 30 mg vitamin C. Selain itu, belimbing manis juga mempunyai kandungan pektin yang cukup tinggi. Pektin

merupakan unsur zat pada belimbing manis yang mampu mengikat kolesterol dan asam empedu yang terdapat dalam usus dan membantu pengeluarannya. Mengonsumsi belimbing manis bisa untuk mengurangi kadar kolesterol di dalam tubuh. (Chakraborty Et al, 2012)

3. Teh hijau

Dalam penelitian Swen Wolfram (2007), menunjukkan dengan mengonsumsi teh hijau dapat meningkatkan kesehatan jantung dan metabolisme tubuh. Kadar flavanoid dalam teh hijau dinilai sangat terbukti dalam menghalangi reaksi oksidasi kolesterol jahat (LDL) yang menyebabkan darah mengental, sehingga dapat mencegah pengendapan lemak pada dinding pembuluh darah.

4. Bawang putih

Penelitian yang dilakukan oleh Waris Qidwai and Tabinda Ashfaq (2013), dengan mengonsumsi bawang putih dapat menurunkan kadar kolesterol dalam pembuluh darah. Bawang putih mengandung senyawa alisin yang dapat mengganggu terbentuknya kolesterol. Karena kolesterol tak terbentuk, pengerasan pembuluh darah dapat dicegah. Dengan demikian pembuluh darah tetap lentur dan tekanan darah tidak naik. Bawang putih juga memiliki kandungan senyawa sulfur yang bermanfaat untuk mengurangi lemak dalam darah dan membantu untuk mengatur tekanan darah.

5. Melon

Mengonsumsi buah melon setiap hari dapat menghentikan penggumpalan

sel darah yang dapat memicu timbulnya penyakit hipertensi dan jantung. Melon mengandung banyak kalium. Sepotong buah melon memberikan 388 mg kalium atau setara dengan 19% dari asupan harian yang disarankan. Kalium berfungsi untuk menjaga cairan tubuh agar tidak menjadi terlalu pekat maupun terlalu encer, yang prosesnya dikenal dengan sebutan proses osmoregulasi yaitu mengatur keseimbangan antara ion kalium serta natrium didalam setiap sel. Kalium juga berfungsi sebagai diuretik yaitu merangsang pengeluaran cairan dalam tubuh yang diikat oleh garam. (Burren Et al, 2007)

6. Mentimun

Dalam penelitian Sonia (2012), dengan mengkonsumsi mentimun dapat menurunkan tekanan darah. Buah mentimun mengandung flavanoid yang sangat terbukti dalam menghalangi reaksi oksidasi kolesterol jahat (LDL) yang menyebabkan darah mengental, sehingga mencegah pengendapan lemak pada dinding pembuluh darah serta kandungan saponin yang dapat meningkatkan absorpsi senyawa-senyawa diuretikum (natrium, klorida dan air) di tubulus distalis ginjal, juga merangsang ginjal untuk lebih aktif hal ini yang mampu menurunkan tekanan darah. Sifat diuretik pada mentimun yang terdiri dari 90% air mampu mengeluarkan kandungan garam dari dalam tubuh. Mineral yang kaya dalam buah mentimun mampu mengikat garam dan dikeluarkan melalui urin.

7. Seledri

Dalam penelitian Muzakar dan Nuryanto (2012), dengan mengkonsumsi daun seledri mampu menurunkan tekanan darah. Pada 100 gram seledri terkandung 344 mg kalium. Didalam tubuh kalium berfungsi sebagai diuretik yaitu merangsang pengeluaran cairan dalam tubuh yang diikat oleh garam. Selain itu, kandungan apiin dalam seledri, berperan sebagai diuretic (memperlancar air kencing yaitu membantu kerja ginjal dalam mengeluarkan cairan dan garam dari dalam tubuh, berkurangnya cairan dalam darah akan menurunkan tekanan darah.

Cara Meramu Atau Meracik Tanaman Herbal

1. Direbus

Berdasarkan hasil penelitian mengenai cara meramu atau meracik tanaman herbal dalam pengobatan hipertensi belimbing wuluh dan seledri dilakukan dengan cara direbus.

a. Belimbing wuluh

Pada pengelolaan belimbing wuluh sebagai obat hipertensi yang dilakukan oleh informan yaitu dengan cara direbus. Tetapi pada dasarnya pengelolaan belimbing wuluh sebagai obat hipertensi dapat dilakukan dengan cara direbus dan dikonsumsi secara mentah.

1) Direbus

Keuntungan pengolahan dengan cara direbus yaitu dapat mengurangi rasa asam pada buahnya yang dapat mengganggu sistem pencernaan. Sedangkan kerugian pengolahan

dengan cara direbus yaitu dapat mengurangi kandungan vitamin C yang terkandung dalam buahnya. Pada penderita hipertensi dengan gangguan sistem pencernaan dilarang mengkonsumsi belimbing wuluh dan sebaiknya mengkonsumsi tanaman obat lainnya. (Anitha, Et al, 2011)

2) Dikonsumsi mentah

Keuntungan pengolahan dengan dikonsumsi secara langsung yaitu bisa mendapatkan kandungan vitamin C yang terkandung dalam buahnya secara maksimal. Tetapi kerugian yang dapat ditimbulkan jika mengkonsumsi secara langsung adalah terjadinya gangguan sistem pencernaan karena rasa asam pada buahnya yang sangat tinggi. (Paulus, 2012)

b. Seledri

Pada pengelolaan seledri sebagai obat hipertensi dilakukan informan dengan cara direbus terlebih dahulu. Pengolahan daun seledri dengan cara direbus hal ini dilakukan karena daun seledri diambil sarinya atau kandungan yang ada dalam daun seledri tersebut. Selain itu, pengelolaan daun seledri sebagai obat hipertensi juga dapat dikonsumsi secara langsung atau dibuat jus. Tetapi jika dikonsumsi tanpa pengolahan terlebih dahulu kandungan saponin yang tinggi dalam seledri dapat menyebabkan rasa sebah

didalam lambung. Ketika dibuat jus akan mengindikasikan kadar saponin yang tinggi oleh karena itu seledri lebih aman dikonsumsi dengan direbus terlebih dahulu dan cukup di ambil sarinya. Orang dengan gangguan infeksi ginjal dan wanita hamil dilarang mengkonsumsi seledri karena dapat menyebabkan kontraksi uterus. (Hemming, 2008)

2. Diseduh

Jenis tanaman herbal yang diolah dengan cara diseduh adalah teh hijau. Pengolahan teh hijau yang dilakukan oleh lansia dengan cara diseduh hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Alipor & Rad, 2012, karena teh hijau mengandung senyawa *flavanoid* yang mempunyai sifat kimia senyawa fenol yaitu bersifat agak asam sehingga dapat larut dalam basa. Dengan demikian mengolah teh hijau dengan cara diseduh dengan air merupakan pelarut yang lebih baik untuk teh hijau.

3. Dikonsumsi secara langsung/ mentah

Pada pengobatan hipertensi untuk jenis tanaman herbal yang dilakukan dengan cara dikonsumsi secara langsung atau mentah tanpa pengolahan terlebih dahulu.

a. Belimbing manis

Mengkonsumsi belimbing manis setiap hari bisa untuk mengurangi kadar kolesterol di dalam tubuh. Mengkonsumsi belimbing manis bisa dilakukan secara langsung atau mentah cukup dengan

-
- memilih belimbing yang sudah matang dan membersihkan buahnya terlebih dahulu sebelum dikonsumsi (Chakraborty Et al, 2012). Mengonsumsi belimbing manis juga bisa dilakukan dengan cara dibuat jus dengan tujuan untuk mengambil sari buah belimbing manis. Dari berbagai macam cara mengolah semua merupakan cara yang baik untuk mendapatkan khasiat belimbing manis. Tetapi belimbing manis juga memiliki efek buruk karena kandungan oksalat yang tinggi sehingga jika dikonsumsi terlalu banyak bisa menyebabkan terbentuknya batu ureter. (Lanny, 2012)
- b. Bawang putih
Bawang putih lebih berkhasiat jika dikonsumsi secara mentah karena khasiatnya akan berkurang atau bahkan hilang jika ditumis, direbus, dipanggang, atau digoreng. Karena dengan ditumis, direbus, dipanggang, atau digoreng hanya untuk mengeluarkan aroma rasa dari bawang putih tanpa memperhatikan khasiat kandungan yang ada didalam bawang putih. (Hembing, 2008)
- c. Melon
Dalam pengelolaan melon sebagai obat herbal dalam menurunkan tekanan darah dilakukan oleh informan penelitian dengan cara dikonsumsi secara mentah. Pengelolaan dapat dikonsumsi secara langsung atau mentah dan bisa juga dibuat jus. Tetapi mengonsumsi jus terus menerus tanpa mengonsumsi buah secara langsung tidak baik karena justru dapat meningkatkan berat badan. Perlunya tetap mengonsumsi buah segar bermanfaat bagi lambung, karena pada saat proses mengunyah, lambung akan bekerja dan membakar kira-kira 20 kkal. Jadi, akan lebih baik mengonsumsi buah melon secara langsung atau mentah dibandingkan mengonsumsi dengan di jus. (Burren, Et al, 2007)
- d. Mentimun
Dalam pengelolaan mentimun sebagai obat hipertensi dilakukan oleh informan penelitian dengan mengkonsumsinya secara langsung yaitu dengan mengonsumsi buahnya secara mentah. Kandungan buah mentimun yang 95% merupakan air juga merupakan zat diuretik akan sangat baik jika dikonsumsi secara mentah. (Hembing, 2008)
- Frekuensi Penggunaan Tanaman Herbal Dalam Pengelolaan Hipertensi**
Dari hasil penelitian diketahui bahwa frekuensi konsumsi tanaman herbal dalam pengelolaan hipertensi informan adalah sebagai berikut:
1. Belimbing Wuluh (*Averrhoa bilimbi*, Linn)
Dalam pengobatan hipertensi dengan belimbing wuluh dikonsumsi 1 gelas 1-2 kali dalam sehari. Menurut Anitha Et al (2011), mengonsumsi 3 buah

belimbing wuluh dan direbus dengan air bersih sampai mendidih sampai tersisa 1 gelas, saring dan kemudian di minum setelah makan pagi dinilai dapat menurunkan tekanan darah.

2. Belimbing Manis (*Averrhoa carambola*, Linn)

Dalam pengobatan hipertensi dengan belimbing manis dikonsumsi 2 buah sehari. Menurut Chakraborty Et al (2012), mengkonsumsi belimbing manis 2 buah berukuran sedang (100-200 gram) dimakan setelah makan pagi dan malam hari, masing-masing 1 buah bisa untuk mengurangi kadar kolesterol di dalam tubuh.

3. Teh Hijau (*Camelia sinensis*)

Dalam pengobatan hipertensi dengan teh hijau dikonsumsi 1-2 gelas sehari. Dalam penelitian Swen Wolfram (2007) menunjukkan dengan mengkonsumsi teh hijau sebanyak 100-200 mg dengan cara diseduh dengan 400 ml air dikonsumsi sehari sekali dengan frekuensi konsumsi selama 2 minggu dapat meningkatkan kesehatan jantung dan metabolisme tubuh.

4. Bawang Putih (*Allium sativum*, Linn)

Dalam pengobatan hipertensi dengan bawang putih dikonsumsi 1-2 siung bawang putih sehari 1-2 kali. Dalam penelitian Waris Qidwai and Tabinda Ashfaq (2013), mengkonsumsi bawang putih secara teratur sebanyak 40 gram (dua sampai tiga siung) sehari selama 10 minggu dapat menurunkan kadar kolesterol dalam pembuluh darah.

5. Melon (*Cucumis Melo*)

Dalam pengobatan hipertensi dengan melon dikonsumsi sehari satu kali satu potong. Menurut Burren, Et al (2007), dengan mengkonsumsi buah melon satu potong (200-300 gram) setiap hari dapat menghentikan penggumpalan sel darah yang dapat memicu timbulnya penyakit hipertensi dan jantung.

6. Mentimun (*Cucumis sativus*)

Dalam pengobatan hipertensi dengan mentimun dikonsumsi 1-2 buah perhari. Dalam penelitian Sonia (2012), dengan mengkonsumsi mentimun sebanyak 100 gram sehari selama 30 hari berturut-turut dapat menurunkan tekanan darah pada orang dewasa.

7. Seledri (*Apium graveolens*, Linn)

Dalam pengobatan hipertensi dengan seledri dikonsumsi sehari 1-2 sendok sehari 2 kali. Dalam penelitian Muzakar dan Nuryanto (2012), dengan mengkonsumsi daun seledri sebanyak 40 gram direbus dengan dua gelas air (400 ml) hingga didapatkan segelas air (200 ml) kemudian disaring dan diminum dua kali, pagi 100 ml dan sore 100 ml selama tiga hari berturut-turut mampu menurunkan tekanan darah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Tanaman herbal yang dimanfaatkan atau digunakan oleh lansia di Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo dalam pengelolaan hipertensi adalah belimbing wuluh (*Averrhoa bilimbi*, Linn), belimbing manis (*Averrhoa carambola*, Linn), teh hijau (*Camelia sinensis*), bawang putih (*Allium sativum*,

- Linn), melon (*Cucumis Melo*), mentimun (*Cucumis sativus*), dan seledri (*Apium graveolens*, Linn).
2. Cara meramu tanaman herbal dalam pengelolaan hipertensi oleh lansia di Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo adalah belimbing wuluh dan seledri diolah dengan cara direbus, teh hijau diolah dengan cara diseduh, sedangkan belimbing manis, bawang putih, melon, dan mentimun dikonsumsi secara langsung atau mentah tanpa pengolahan terlebih dahulu.
 3. Frekuensi penggunaan tanaman herbal dalam pengelolaan hipertensi pada lansia di Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo untuk rebusan belimbing wuluh 1-2 kali sehari, belimbing manis dikonsumsi 2 buah sehari, teh hijau dikonsumsi 1-2 gelas sehari, bawang putih dikonsumsi 1-2 kali sehari, melon dikonsumsi 1 kali sehari, mentimun dikonsumsi 1-2 buah sehari, dan rebusan daun seledri 2 sendok makan 2 kali sehari.

B. Saran

1. Bagi Perawat
Perawat sebagai agen kesehatan, hendaknya meningkatkan pengetahuan mereka tentang pengobatan herbal.
2. Bagi Lansia
Pengobatan menggunakan tanaman herbal umumnya memiliki efek penyembuhan dalam jangka waktu yang relatif lama, maka para lansia hendaknya lebih sabar dalam melakukan pengobatan menggunakan tanaman herbal, sehingga hasil

pengobatan dapat berjalan secara maksimal.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya
Peneliti selanjutnya hendaknya meningkatkan analisis terhadap pengaruh tanaman herbal terhadap pengelolaan hipertensi, sehingga diketahui tanaman herbal manakah yang memiliki khasiat terbaik bagi pengelolaan

DAFTAR PUSTAKA

- Afa Kehaati Palu¹, Raevonne A. Santiago², Brett J. West¹, Norman Kaluhiokalani², and , Jaraka Jensen¹. 2008. *The Effects of Morinda citrifolia L. Noni on High Blood Pressure: A Mechanistic Investigation and Case Study*. American Chemical Society. Vol. 993, 446–453. Di akses pada tanggal 01 Juli 2013
<http://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/bk-2008-0993.ch039>
- Alipor, B and Rad, A, H. 2012. A Review On The Therapiutical Effects Of Tea. *Asian Jurnal of Nutrition*. Vol 4. No 1, 1-15. Di akses pada tanggal 18 Juni 2013
<http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CDMQFjAB&url=http%3A%2F%2Fdocsdrive.com%2Fpdfs%2Ffansinet%2Fajcn%2F2012%2F1-15.pdf&ei=hBzgUfuaNsm3rAeDp4CQCg&usg=AFQjCNHPGGcW1dcRjeAt6F-bw79Arju4Ww&bvm=bv.48705608,d.bmk>
- Anitha Roy, Geetha RV, and Lakshmi T. 2011. *Averrhoa*

-
- bilimbi* Linn–Nature's Drug Store a Pharmacological. *International Journal of Drug Development and Reseach* Volume 3. Issue 3, 101-106. Di akses pada tanggal 19 Juni 2013
<http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CC4QFjAA&url=http%3A%2F%2Fijddr.in%2Fold%2FDacuments%2F1%2FFile%2520no%25208%2520Vol%25203%2520Issue%25203.pdf&ei=eh3gUbTJNMexrAfE64FY&usg=AFQjCNEQ4fuqQl3SCE4cHEQe0KZ1bhwWKQ&bvm=bv.48705608,d.bmk>
- Azizah, L.M. 2011. Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Corwin, Elizabeth J. 2009. Buku Saku Patofisiologi. Jakarta : EGC.
- Gheewala, P, Kalaria, Pankti, Kamath and Chakraborty. 2012. *Phythocemical And Pharmacological Profil of Averrhoa Carrambola Linn : An Overview. International Reseach Journal Of Pharmacy* Volume 3. No 1, 88-92. Di akses pada tanggal 17 Juni 2013
www.irjponline.com/admin/p/hp/uploads/796_pdf.pdf
- Hembing, Wijayakusuma. 2008. Ramuan Lengkap Herbal Taklukan Penyakit. Jakarta: Niaga Swadaya
- Kowalski, Robert E. 2007. Terapi Hipertensi. Alih Bahasa: Rani Ekawati. Jakarta. Mizan Pustaka.
- Maryam A, and Shahin K. 2011. *Cardiovaskuler Effect Of Saffron: An Avidence-Based Review. Journal Teheran Heart Center.* Volume 6, No 2, 59-61. Di akses pada tanggal 7 Juli 2013
<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cach e:z1NPIEMBIgkJ:thc.tums.a c.ir/im/Journal%252021.pdf +&cd=3&hl=en&ct=clnk&cli ent=firefox-a>
- Moleong, Lexy J. 2012. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Muzakar, & Nuryanto. 2012. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Pembangunan Manusia*. Volume 6. No 1. Di akses pada tanggal 19 Juni 2013
<http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCkQFjAA&url=http%3A%2F%2Fbalitbangnovda.sumselfpr ov.go.id%2Fdata%2Fdownl oad%2F20130104230908.p df&ei=YyHgUcG9MIWPrQfa voDAAw&usg=AFQjCNHfmf 3UdXYW4Ern80sT9dT3Zgl XVA&bvm=bv.48705608,d. bmk>
- Nugroho, W. 2008. Keperawatn Gerontik Dan Geriatrik. Jakara. EGC.
- Paul Bergner. 2004. *Cardiovascular Herbs and hypertension. Journal For The Clinical Practitioner*. Volume 3 No 1, 4-6. Diakses pada tanggal 16 Juli 2013
http://medherb.com/Therap eutics/Cardiovascular_Herb s_and_hypertension.htm
- Paulus, H. 2012. Herbal Indonesia Berkhasiat. Vol 10. Depok. Trubus Swadaya.

-
- Potter, P. A, Perry, A.G.2009. Fundamental Keperawatan. Buku 1. Edisi 7. Alih Bahasa : Adrina Ferderika. Jakarta: Salemba Medika
- Setiawan D. 2009. Atlas Tumbuhan Obat Indonesia Jilid 6. Jakarta:Pustaka Bunda
- Sonia, N, R. 2012. *The Effect of Cucumber on Blood Pressure Among Pre-Hypertensive Adults In a Selected Rural Area, Bangalore. ST. John's College Of Nursing, Bangalore. India.* Di akses pada tanggal 19 Juni 2013 <http://www.google.com>
- Stanley., M, & Beare, P. G. 2007. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Suresh CJ, Nindi S, and Pretti S. 2012. *Antioxidant and Lipid Lowering Effect Coriandrum Sativum In Cholesterol Fed Rabbits. International Journal Of Pharmacy Volume 4, No 3, 231-234.* Di akses pada tanggal 07 Juli 2013 www.ijppsjournal.com/Vol4_Suppl3/3694.pdf
- Swen Wolfram. 2007. *Effects Of Green Tea And EGCG On Cardiovascular And Metabolic Health. Journal of The American College of Nutrition Vol 26. No 4, 373-388.* Di akses pada tanggal 15 Juni 2013 <http://www.google.com>
- The Seventh Report Of The Joint National Committee On Prevention, Detection, Evaluation And Treatment Of High Blood Pressure (JNC 7), 2004. Di akses pada tanggal <http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/hypertension/jnc7full.pdf>
- Van-Buren L, Wright CI, Kroner CI, and Koning MM. 2007. *Herbal medicines as diuretics: a review of the scientific evidence. J Ethnopharmacol Vol 114. No 1,1-31.* Di akses pada tanggal 18 Juni 2013 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17804183>
- Waris Qidwai and Tabinda Ashfaq. 2013. *Role of Garlic Usage in Cardiovascular Disease Prevention: An Evidence-Based Approach. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2013.* Di akses pada tanggal 17 Juni 2013 www.hindawi.com/journals/ecam/2013/125649/
- WHO. 2003. *Traditional Medicine.* Di akses pada tanggal 04 Juli 2013 <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs134/en/>
- Xingjiang Xiong, Xiaochen Yang, Wei Liu, Fuyong Chu, Pengqian Wang, and Jie Wang. 2013. *Trends in the Treatment of Hypertension from the Perspective of Traditional Chinese Medicine. Volume 2013.* Diakses pada tanggal 17 Juli 2013 <http://www.hindawi.com/journals/ecam/2013/275279/>
- Yasmin K , Rafaeq, Sheda, and Afshaq. 2010. *Evaluation Of Hypolipidemic Effect Of Citrus Lemon. Journal Of Basic and Applied Science. Vol 6 No 1, 39-43.* Di akses pada tanggal 16 Juni 2013

www.jbaas.com/HTML/Previous%20Issues/Volume%20No.../c7.pdf

* **Muh. Syaifuddin:** Mahasiswa S1 Keperawatan FIK UMS. Jln A Yanii Tromol Post 1 Kartasura

** **Agus Sudaryanto, S.Kep, Ns, M.Kes:** Dosen Keperawatan FIK UMS. Jln A Yani Tromol Post 1 Kartasura.

** **Arina Maliya, A.Kep. M. Si, Med:** Dosen Keperawatan FIK UMS. Jln A Yani Tromol Post 1 Kartasura
